

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 27.10-2.11.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-10-27
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 58%, białka: 19%, tłuszczów: 23%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-10-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. RW Marchewka. gotowana. 150.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. p# Sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Pietruszka korzeń 15%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki] 6. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (banan, truskawka) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%(z mleka), owoce 30% (truskawka 21,6%, banan 6%, koncentrat soku jabłkowego 2,4%)]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-10-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 8. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. p# Sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1% 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. P# Twarożek pomidorowy 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-10-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. # domowy pasztet drobiowy z warzywami 50.00g składniki: Kurczak tuszka 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe (jaja) 8%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. Gnocchi di patate - kopytka w stylu włoskim 200.00g [składniki: woda, płatki ziemniaczane 19,8%, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna, semolina z pszenicy twardej (triticum durum)6,6%, olej rzepakowy, sól, barwnik: karoteny] 5. Surówka z marchwi, jabłka 150.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. p# Sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. # sok hortex vitaminka -marchewka 300.00g [składniki: przecier marchwiowy (50 %), sok marchwiowy (30 %) z soku zagęszczonego, woda regulator kwasowości - kwas cytrynowy, naturalny aromat, witaminy: Ci E]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-10-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszen bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. K#o Udka kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio lekkich warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 30%, Seler korzeniowy 30% 6. RW Sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2025-10-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 7. p# Serek wiejski 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 30% 4. p# Pulpety z dorsza gotowane 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10% 5. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 6. RW Trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. RW Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. p# Pasta z dorsza - paprykarz 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 24% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 24%, Marchew 24%, # Płatki ryżowe M 12% [składniki: w 100 % z ryżu białego], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 6% [składniki: przetarte pomidory], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%	1. Jogurt owocowy fruvita pure (jagoda, banan) 150.00g [składniki: jogurt naturalny 70%, owoce 30% (banan 18%, jagody 12%)]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 2. p# Chleb kawior 130.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 8. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzniętych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 4. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 50.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 60.00g 5. #Kiełbasa biała 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. RW Pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 7. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%	1. # Biszkopty okrągłe M 50.00g [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 60.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 60.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-10-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	773.7	615.2	41.5	512.5	108.8	2051.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3273.1	2580.3	175.4	2168.4	457.3	8654.6	103
Białko [g]	10%	100	26.9	32.8	0.3	18	5.2	83.5	83
Tłuszcz [g]	10%	56	10.9	23.4	0.3	7.8	4	46.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	7.8	0	1.8	2.4	15.9	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	9.4	0	1.4	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.6	0	3.1	0	11.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	117.5	0	0	0	127.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	143.56	73.36	10.08	92.72	12.82	332.55	128
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	24.12	13.73	9.72	5.52	12.28	65.39	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	10.29	1.71	0.54	0	15.96	53
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	14.44
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.41
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	65.15
Sód [mg]	10%	2000	1156.42	370.58	0	1036.12	81	2644.13	133
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1428.89	0	135.16	0	2105.71	45
Wapń [mg]	10%	900	268.21	116.52	0	12.71	0	397.45	44
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	491.5	0	17.29	0	807.65	140
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	130.36	0	13.6	0	188.5	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	4.95	0	0.39	0	6.79	106
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	45.65	0	4.05	0	61.77	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.65	0	1.01	0	2.76	28
witamina E [mg]	30%	9	2.47	3.44	0	1.51	0	7.42	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.48	0	0.03	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.5	0	0.01	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	8.54	0	0.2	0	10.14	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	10.87	0	2.42	0	20.54	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.02	0	2.87	0.22	6.61	148

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-10-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	797.7	653.1	105	492	95.3	2143.3	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3364.7	2742.9	445.2	2076	400	9028.9	108
Białko [g]	10%	100	35.7	23.1	1	19.1	5.9	85	85
Tłuszcz [g]	10%	56	19.3	21.7	0.3	11.8	4	57.3	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7	4.9	0.1	2.1	2.4	16.6	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.3	0	4.1	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.5	0	4.4	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12	135	0	0.6	0	147.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	121.79	96.74	25.38	77.56	8.77	330.26	127
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.55	20.67	20.73	4.34	8.77	71.08	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.18	11.33	1.83	0.59	0	16.94	57
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.34
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	22.9
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	61.76
Sód [mg]	10%	2000	1389.89	252.7	1.08	667.68	97.2	2408.56	120
Potas [mg]	10%	4700	580.24	1898.1	426.6	183.79	0	3088.74	65
Wapń [mg]	10%	900	321.45	351.52	6.48	61.77	162	903.24	101
Fosfor [mg]	10%	580	353.62	451.63	21.6	92.04	0	918.9	159
Magnez [mg]	10%	304.5	48.54	129.6	35.64	17.03	0	230.82	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	4.63	0.43	0.46	0	6.95	108
Witamina A [μg]	25%	565	12.26	60.3	8.1	4.62	0	85.28	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.62	0	1.02	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.4	3.92	0.22	2.48	0	9.03	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.39	0.03	0.04	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.74	0.1	0.16	0	1.55	156
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.31	4.44	0.51	0.33	0	6.59	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.35	36.18	4.85	2.77	0	51.17	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.86	0.7	0	1.85	0.27	6.02	133

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-10-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	852.6	755.5	63.1	485.9	108.8	2266.1	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3603.4	3182.4	267.5	2050.5	457.3	9561.3	113
Białko [g]	10%	100	33.5	34.3	2.4	19.3	14.8	104.5	104
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	19.7	0	11.6	4	50	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	5.5	0	2.7	2.7	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	4.9	0	1.4	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	2.6	0	3.1	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	48.7	8.8	0	0	0	57.5	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	148.93	113.84	14.3	76.22	3.24	356.55	138
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	18.91	31.26	13.5	2.31	2.7	68.69	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	4.3	7.63	1.88	0.54	0	14.37	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	23.97
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	57.23
Sód [mg]	10%	2000	985.83	850.9	54	999.45	378	3268.18	164
Potas [mg]	10%	4700	797.82	1140.44	0	135.13	0	2073.4	44
Wapń [mg]	10%	900	370.08	290.12	0	11.98	0	672.2	74
Fosfor [mg]	10%	580	459.55	290.27	0	17.29	0	767.13	132
Magnez [mg]	10%	304.5	64.17	70.72	0	13.33	0	148.23	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.14	2.02	0	0.36	0	4.53	71
Witamina A [µg]	25%	565	14.52	57.14	1530	4.05	0	1605.71	285
Witamina D [µg]	10%	10	1.58	0.01	0	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	2.75	2.88	3.78	1.51	0	10.93	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.22	0	0.03	0	0.47	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.59	0.44	0	0.01	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.51	1.99	0	0.2	0	5.72	50
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.71	34.28	26.99	2.42	0	72.43	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.73	2.36	0.15	2.77	1.05	8.17	182

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-10-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	846.2	551.7	61.5	543.8	95.3	2098.7	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3571.9	2315.3	260.5	2291.9	400	8839.8	105
Białko [g]	10%	100	42	37.9	0.9	16.6	5.9	103.5	104
Tłuszcz [g]	10%	56	17.8	19.5	0.3	14.2	4	55.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	6.6	0	2.6	2.4	17.2	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.1	0	5.2	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	3.4	0	4.8	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	123	0	58.5	0	192.8	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	131.84	61.39	14.31	88.7	8.77	305.03	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.38	17.54	14.13	5.75	8.77	62.58	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	10.55	1.26	2.96	0	19.81	66
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.09
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.57
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.34
Sód [mg]	10%	2000	1296.91	333.58	0	712.52	97.2	2440.23	123
Potas [mg]	10%	4700	681.33	1806.96	0	500.23	0	2988.53	63
Wapń [mg]	10%	900	327.25	126.07	0	64.73	162	680.05	75
Fosfor [mg]	10%	580	514.13	279.07	0	100.55	0	893.76	154
Magnez [mg]	10%	304.5	90.34	90.23	0	34.73	0	215.31	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	2.97	0	1.29	0	6.91	107
Witamina A [μg]	25%	565	12.07	47.7	0	16.11	0	75.89	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.41	0	1.29	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.88	2.55	0	2.99	0	8.43	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.28	0	0.1	0	0.69	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.64	0.3	0	0.15	0	1.1	109
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.49	6.09	0	1.23	0	8.81	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	28.62	0	9.66	0	45.53	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.92	0	1.97	0.27	6.1	136

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-10-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	796.9	493.5	66.9	564.6	120.2	2042.3	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3366.3	2077.1	282.5	2379.1	505.9	8611.1	102
Białko [g]	10%	100	35.3	33.6	0.5	18	5.4	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	56	15.3	12.7	0.5	15.7	4.1	48.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.5	2.1	0	2.1	2.4	13.3	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.8	0	6.5	0	15.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.1	0.1	5.8	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	63	0	0	0	74.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	130.92	65.36	16.33	88.63	15.25	316.51	122
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.69	12.72	13.09	4.82	11.88	60.23	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3	8.7	2.7	1.95	0	16.36	55
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	15.79
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	20.86
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	63.35
Sód [mg]	10%	2000	1258.66	270.03	2.7	674.59	81	2287	115
Potas [mg]	10%	4700	547.95	567.08	180.9	283.37	0	1579.31	34
Wapń [mg]	10%	900	289.27	88.53	5.4	27.84	0	411.04	46
Fosfor [mg]	10%	580	284.45	167.81	12.15	31.38	0	495.81	85
Magnez [mg]	10%	304.5	45.25	41.1	4.05	21.52	0	111.93	36
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.33	2.36	0.4	0.73	0	4.84	76
Witamina A [μg]	25%	565	12.22	81.03	10.35	7.37	0	110.98	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.62	0	1.01	0	2.73	27
witamina E [mg]	30%	9	2.39	2.36	0.51	3.52	0	8.8	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.16	0.04	0.06	0	0.43	43
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.25	0.03	0.04	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.25	2.67	0.21	0.55	0	4.69	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	32.7	6.2	4.42	0	50.67	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.49	0.75	0	1.87	0.22	5.71	127

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	797.7	461	81.7	550.8	95.3	1986.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3372.6	1939	345.8	2318.9	400	8376.4	100
Białko [g]	10%	100	29.6	31.3	1.9	17.3	5.9	86.2	86
Tłuszcz [g]	10%	56	12.8	12.3	0.9	17.5	4	47.7	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	1.9	0.2	5.7	2.4	16.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0.3	1.4	0	10.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.3	0	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	73.1	29.3	0	0	112.8	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	142.48	61.09	16.68	81.22	8.77	310.25	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	24.2	15.63	10.3	6.41	8.77	65.32	126
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.42	9.84	0.66	0.54	0	14.46	48
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.8
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.21
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	58.99
Sód [mg]	10%	2000	972.82	247.28	12.96	1162.86	97.2	2493.13	125
Potas [mg]	10%	4700	541.65	1904.63	38.31	135.17	0	2619.77	57
Wapń [mg]	10%	900	268.21	110.9	4.72	12.95	162	558.8	62
Fosfor [mg]	10%	580	298.85	461.41	18.46	17.29	0	796.02	138
Magnez [mg]	10%	304.5	44.53	115.49	1.58	13.69	0	175.31	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.44	3.01	0.24	0.4	0	5.1	80
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	33.6	1.56	4.05	0	51.28	9
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0.13	1.01	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	2.47	2.79	0.12	1.51	0	6.9	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.35	0.01	0.03	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.38	0.04	0.01	0	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.39	16.07	0.03	0.2	0	17.7	154
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	20.16	0.93	2.42	0	30.77	46
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	0.68	0.03	3.23	0.27	6.23	139

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	795.7	586.6	170.5	474.1	51	2078.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3352.3	2476.9	720.8	1990.3	215.1	8755.7	105
Białko [g]	10%	100	36.4	39.4	4	16.1	2.1	98.1	97
Tłuszcz [g]	10%	56	21.7	9.9	3.1	19.6	1.3	55.7	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.8	3.2	0.5	6.7	0.2	17.6	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	2.8	0	1.4	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	1.6	0	3.1	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	103	0	0	0	346.8	115
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.04	88.86	31.95	58.54	7.55	302.96	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.23	12.21	16.2	8.34	7.29	59.28	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.04	7.85	0.58	0.64	0	14.13	47
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	23	-	-	-	-	-	-	23.46
% energii z węglowodanów	10%	58	-	-	-	-	-	-	59.52
Sód [mg]	10%	2000	1114.66	244.48	82.8	1137.24	756	3335.18	167
Potas [mg]	10%	4700	726.71	1205.08	0	152.41	0	2084.21	44
Wapń [mg]	10%	900	324.15	136.62	0	8.74	0	469.53	52
Fosfor [mg]	10%	580	541.08	412.87	0	11.35	0	965.31	166
Magnez [mg]	10%	304.5	94.59	85.76	0	5.77	0	186.13	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.04	3.23	0	0.41	0	7.7	121
Witamina A [µg]	25%	565	12.07	89.55	0	10.35	0	111.97	20
Witamina D [µg]	10%	10	2.21	0.81	0	1.01	0	4.04	40
witamina E [mg]	30%	9	3.21	2.57	0	1.98	0	7.77	87
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.24	0	0.03	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.77	0.45	0	0.02	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.44	12.1	0	0.51	0	14.06	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.24	53.73	0	6.2	0	67.18	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.09	0.67	0.23	3.15	2.1	8.33	186

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2095.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8832.5	105
Białko [g]	10%	100	93.4	93
Tłuszcz [g]	10%	56	51.7	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	151.4	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	322.02	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	64.65	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16	53
% energii z białka	10%	19	-	17
% energii z tłuszczu	10%	23	-	22
% energii z węglowodanów	10%	58	-	61
Sód [mg]	10%	2000	2696.63	135
Potas [mg]	10%	4700	2362.81	50
Wapń [mg]	10%	900	584.62	65
Fosfor [mg]	10%	580	806.37	139
Magnez [mg]	10%	304.5	179.46	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.12	96
Witamina A [µg]	25%	565	300.41	53
Witamina D [µg]	10%	10	2.91	29
witamina E [mg]	30%	9	8.47	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	58
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	9.67	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.33	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.74	150